



# 賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃

## 老友記也可以做瑜伽



或許很多人以為瑜伽只適合年輕人，其實長者也可透過它來舒展筋骨，提升個人的健康素質。瑜伽包含了一些伸展運動，然而一般伸展運動只需要把動作完成便可，但瑜伽講求呼吸的配合，好處是增加動作進行時的流暢度。此外，瑜伽着重個人對身體的感覺，讓參加者意識到自己的能力有多少，提醒自己要量力而為，大大減低受傷的機會。隨年齡增長，長者很多時都有累積性疲勞，加上鮮有做運動習慣，他們的肌肉較為硬化，關節有勞損現象，甚至引發炎症。然而，長者透過練習瑜伽，可令到緊張的肌肉得到舒緩、關節變得柔軟，只要做到這些，疼痛的發生會減少。另一方面，瑜伽當中有不少練習平衡力的動作，這對長者十分重要，因為改善平衡力可有助預防跌倒受傷。長者在學習瑜伽之前，先了解自己的身體狀況，因為就算同一個年齡，可以應付到的動作也有不同。謹記循序漸進練習，是學習瑜伽的基本法。練習前後要進行熱身及冷卻運動，讓關節和肌肉得到預備。事實上，很多長者都以為「Fing手Fing腳」便等如做運動，但是這些動作實際上對身體沒有幫助，所以，我們建議有興趣的長者可以參加社區上一些專門為長者而設的瑜伽班，在專業導師指導下，可輕鬆地掌握正確練習方法，健康才可得到真正的進步。

資料來源：<http://www.healthsmart.com.hk/professional/joints/P090094.aspx>



### 活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2017年10月12、19及26日(逢星期四) 上午9:00-下午1:30	中心活動室	中心會員	20名(每次)	每次40元	由物理治療師提供物理治療服務及提供痛症諮詢服務 * 需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
瑜伽舒緩痛症講座	2017年10月9日(星期一) 下午3:15-4:15	中心活動室	中心會員	50名	免費	由專業瑜伽導師向參加者講解瑜伽如何舒緩疼痛問題	陳思穎姑娘
耆友緩痛樂	2017年10月9日(星期一) 下午2:00-3:00	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、獎品及痛症資訊分享	陳思穎姑娘
一玩再玩緩痛派對	2017年10月25日(星期三) 下午2:00-3:00	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、獎品及痛症資訊分享	陳思穎姑娘
緩痛小組：伸手伸腳齊來動	2017年10月6、13、20日；11月3日 下午2:00-3:00	延展中心	中心會員	10名	免費	與組員一同以伸展運動學習舒緩痛症	陳思穎姑娘
瑜伽舒緩痛症工作坊	2017年10月10、17、31日(星期二) 下午3:15-4:15	中心活動室	中心會員	15名	15元	由專業瑜伽導師帶領參加者學習以瑜伽動作舒緩疼痛問題	陳思穎姑娘
瑜伽舒緩痛症工作坊(二)	2017年11月15、22及29日(星期三) 下午3:15-4:15	中心活動室	中心會員	15名	15元	由專業瑜伽導師帶領參加者學習以瑜伽動作舒緩疼痛問題	陳思穎姑娘

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：陳思穎姑娘、魏漢輝先生